



無料体験教室予定表 11月



①	11/2(金) 18:10~18:50	サーキット トレーニング
②	11/4(日) 13:30~14:10	からだシェイプ ロング

※急遽予定を変更する場合もございます。
予めご了承をお願い致します。





JOYBEAT 11月



曜日	教室名	開始時間	日程	難易度	運動量	持ち物
火	椅子で歌謡エクササイズ	9:30~10:10	11/6・13・20・27	★	★★	
	からだほぐし	10:40~11:20	11/6・13・20・27	★	★	
	格闘エクササイズ	14:00~14:40	11/6・13・20・27	★★	★★★★	
	エアロ入門+からだシェイプ	18:10~18:50	11/6・20・27	★★★	★★★★	
水	エアロ入門	9:30~10:10	11/14・21・28	★★★	★★★	
	癒しのヨーガ	10:40~11:20	11/14・21・28	★	★	
	格闘エクササイズ	18:10~18:50	11/7・14・21・28	★★	★★★★	
木	エアロ入門	14:00~14:40	11/1・8・15・22	★★★	★★★	
	格闘エクササイズ	19:00~19:40	11/1・8・15・29	★★	★★★★	
金	エアロ入門	10:00~10:40	11/9・16・23・30	★★★	★★★	
	癒しのヨーガ	14:00~14:40	11/9・16・23・30	★	★	
	サーキットトレーニング	18:10~18:50	11/2 ・9・23・30	★★	★★★★	
土	エアロ入門+からだシェイプ	13:30~14:10	11/17・24	★★★	★★★★	
	格闘エクササイズ	14:30~15:10	11/17・24	★★	★★★★	
日	エアロ入門	10:00~10:40	11/11・18・25	★★★	★★★	
	からだシェイプ ロング	13:30~14:10	11/4 ・11・18・25	★★	★★★★★	
	格闘エクササイズ	14:30~15:10	11/4・11・18・25	★★	★★★★	


無料体験

ヨガマット

運動用シューズ

◎市の行事などにより、予定表の日程が急遽変更する場合がございます。
◎プログラムへの参加は、15歳以上(中学生を除く)に限ります。

11月 JOYBEAT

	10/30 火	31 水	11/1 木	2 金	3 土	4 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	エアロ 入門 9:30~10:10				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:20	癒しの ヨガ 10:40~11:20		10:00~10:40		10:00~10:40
11:00					マット不要	無料体験
13:00					*エアロ入門+ からだシェイプ 13:30~14:10	からだシェイプ ロング 13:30~14:10
14:00	格闘 エクササイズ 14:00~14:40		エアロ 入門 14:00~14:40	癒しの ヨガ 14:00~14:40	格闘 エクササイズ 14:30~15:10	格闘 エクササイズ 14:30~15:10
15:00	マット不要			無料体験		
18:00	*エアロ入門+ からだシェイプ 18:10~18:50	格闘 エクササイズ 18:10~18:50		サーキット トレーニング 18:10~18:50		
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40			

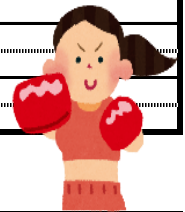
11月 JOYBEAT

	11/6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	エアロ 入門 9:30~10:10				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:20	癒しの ヨガ 10:40~11:20		エアロ 入門 10:00~10:40		エアロ 入門 10:00~10:40
11:00					マット不要	
13:00					*エアロ入門+ からだシェイプ 13:30~14:10	からだシェイプ ロング 13:30~14:10
14:00	格闘 エクササイズ 14:00~14:40		エアロ 入門 14:00~14:40	癒しの ヨガ 14:00~14:40	格闘 エクササイズ 14:30~15:10	格闘 エクササイズ 14:30~15:10
15:00	マット不要					
18:00	*エアロ入門+ からだシェイプ 18:10~18:50	格闘 エクササイズ 18:10~18:50		サーキット トレーニング 18:10~18:50		
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40			

◎急な変更となる場合がございます。

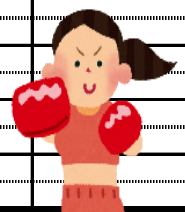
11月 JOYBEAT

	11/13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	エアロ 入門 9:30~10:10				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:20	癒しの ヨーガ 10:40~11:20		エアロ 入門 10:00~10:40		エアロ 入門 10:00~10:40
11:00						
					マット不要	
13:00					*エアロ入門+ からだシェイブ 13:30~14:10	からだシェイブ ロング 13:30~14:10
14:00	格闘 エクササイズ 14:00~14:40		エアロ 入門 14:00~14:40	癒しの ヨーガ 14:00~14:40	格闘 エクササイズ 14:30~15:10	格闘 エクササイズ 14:30~15:10
15:00	マット不要					
18:00	*エアロ入門+ からだシェイブ 18:10~18:50	格闘 エクササイズ 18:10~18:50		サーキット トレーニング 18:10~18:50		
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40			



11月 JOYBEAT

	11/20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	エアロ 入門 9:30~10:10				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:20	癒しの ヨーガ 10:40~11:20		エアロ 入門 10:00~10:40		エアロ 入門 10:00~10:40
11:00						
					マット不要	
13:00					*エアロ入門+ からだシェイブ 13:30~14:10	からだシェイブ ロング 13:30~14:10
14:00	格闘 エクササイズ 14:00~14:40		エアロ 入門 14:00~14:40	癒しの ヨーガ 14:00~14:40	格闘 エクササイズ 14:30~15:10	格闘 エクササイズ 14:30~15:10
15:00	マット不要					
18:00	*エアロ入門+ からだシェイブ 18:10~18:50	格闘 エクササイズ 18:10~18:50		サーキット トレーニング 18:10~18:50		
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40			



◎急な変更となる場合がございます。

11月 JOYBEAT

	11/27 火	28 水	29 木	30 金	12/1 土	2 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	エアロ 入門 9:30~10:10				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:20	癒しの ヨガ 10:40~11:20		エアロ 入門 10:00~10:40		エアロ 入門 10:00~10:40
11:00						
13:00						
14:00	格闘 エクササイズ 14:00~14:40		格闘 エクササイズ 14:00~14:40	癒しの ヨガ 14:00~14:40	*エアロ入門+ からだシェイブ 13:30~14:10	からだシェイブ ロング 13:30~14:10
15:00	マット不要				格闘 エクササイズ 14:30~15:10	格闘 エクササイズ 14:30~15:10
18:00	*エアロ入門+ からだシェイブ 18:10~18:50	格闘 エクササイズ 18:10~18:50		サーキット トレーニング 18:10~18:50		
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40			

豊明市福祉体育館

JOYBEAT

ジョイビートって何？

カラオケでお馴染みの JOYSOUND の豊富な音源から
フィットネス向けにアレンジされた楽曲を厳選。
老若男女・レベルを問わずどなたでもどこでも楽しめる
多彩なプログラムです！！



映像を使った
新感覚の
フィットネスだよ！



運動をするきっかけを探している方、激しい運動は苦手な方・・・
30分～40分のプログラムですのでお気軽にご参加できます。
皆さんと一緒に楽しく運動♪

一回利用券 : 300円

お試しには最適！

回数券 (4枚綴り) : 1,000円

ちょっとお得な4枚セット♪

一ヶ月定期券 : 3,000円

一ヶ月何本やってもこの価格！

プログラムは裏面だよ！

Let's Go!

豊明市福祉体育館

〒470-1123 豊明市西川町笹原 26-1

TEL 0562-93-5001

指定管理者 シンコースポーツ(株)名古屋支店



J O Y B E A T

ジョイビートご利用に当たっての注意事項

- 運動に適した服装・室内用シューズをご持参ください。
- バスタオルまたはヨガマットをご持参いただく教室もあります
- 会場が利用できない場合は休みとなりますのでご了承ください。
- 体調がすぐれない時は無理をしないようにしてください。
- 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師等の許可を得てからご利用ください。
- プログラム参加前後の準備運動・整理運動は各自おこなってください。
- 受付開始時間はプログラムの10分前です。
- 定員に達した場合はご利用が出来ません。先着順となります。
- 券売機にて利用券(1回券)を購入後、会場にてスタッフへお渡しください。
- 券売機にて回数券・定期券購入の場合、窓口にて引き換えします。
- プログラムへの参加は、15歳以上(中学生を除く)に限ります。